

平成29年10月～12月 朝スポ開催一覧

平成29年9月15日現在

No.	曜	種目	会場	時間	10月				11月				12月				
1	月	ダンベル体操 ＜一般＞	板倉会館	10:00～11:15	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25	
2		初心者バドミントン ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (体育館2階)	19:00～20:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
3		月曜卓球【サ】 ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (卓球場)	19:00～20:45	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25
4	火	火曜エアロピクス ＜高校生～一般＞	板倉会館	9:15～10:30	3	10	17	24	7	14	21	5	12	19			
5		社交ダンス(中級) ＜一般＞	東刈谷市民センタ-	15:15～16:30	3	10	17	7	14	21	5	12	19				
6		ウェルピクス ＜一般＞	東刈谷市民館	19:00～20:15	3	10	17	7	14	21	5	12	19				
7		バスケットボール【サ】 ＜中学生以上＞	朝日中学校 (体育館2階)	19:00～21:00	3	10	17	24	X	14	21	28	5	12	19	26	
8	水	チアピクス ＜年中～小学3年＞	たんぼほ	18:00～19:00	4	11	18	1	8	15	22	29	6	13	20		
9		水曜エアロピ&ヨガ ＜小学4年生～一般＞	(開催場所変更) 東刈谷市民館	19:15～20:45	4	11	18	1	8	15	22	29	6	13	20		
10	水	ジュニアBクス ＜年中～小学3年生＞	たんぼほ	18:00～19:00		11	25		8	22		13	20				
11		3B体操&エアロピ ＜一般＞		19:15～20:40	4	11	25	1	8	22	6	13	20				
12		初心者ミニテニス ＜一般＞	東刈谷小学校	19:00～21:00	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27
13	水曜バドミントン【サ】 ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (体育館2階)	19:00～20:30	4	11	18	25	1	X	15	22	6	13	20	27		
14	木	ソフトピ&ヨガ ＜一般＞	東刈谷市民館	9:15～10:30	X	12	19	26	2	9	16	7	14	21	28		
15		グラビティエクササイズ ＜一般＞	たんぼほ	13:30～15:00		12	26	9	23	14	28						
16	金	硬式テニス ＜一般＞	塩田テニスコート ★サークル5回	9:00～11:00	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	
17		初心者ピラティス ＜一般＞	板倉会館	10:00～11:00		13	27		10	24		8	22				
18		初心者ダンベル ＜一般＞	板倉会館	13:30～14:45	X	13	20	27	X	10	17	24	X	8	15	22	
19		太極拳(制定拳) ＜一般＞	東刈谷市民センタ-	13:30～15:00	6	13	20	3	10	17	1	8	15				
20		初心者太極拳(太極拳) ＜一般＞		15:00～16:30	6	13	20	3	10	17	1	8	15				
21		卓球 ＜小学生～一般＞	朝日中学校 (卓球場)	19:00～21:00	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
22		金曜卓球<サークル> ＜小学生～一般＞			6	13	20	27	X	10	17	24	X	8	15	22	29
23		フォークダンス ＜一般＞	たんぼほ	19:30～21:00		13	27		10	24		8	22				
24	エンジョイ朝スポ<一般> 10キロ程度歩ける方	近郊ウォーキング事前申込必要 開催日変更あり					27			24			22				
25	土	硬式テニス【サ】 ＜一般＞	塩田テニスコートA面	9:00～11:00		14	28		11	25		9	23				
26		ミニテニス【サ】 ＜小学生～一般＞	東刈谷小学校	13:00～17:00A 13:00～16:30B	X	14	X	28	4	11	18	X	2	9	16	23	
27		ミニバスケットボール ＜小学生～一般＞		15:45～17:15	X	14	X	28	4	11	18	X	2	9	X	X	
28	日	ウォーキング(約5km) ＜小学生～一般＞	①たんぼほ ②東刈谷市民センタ	8:00～9:00	1	8	15	5	12	19	3	10	17				
29		サンデー卓球 ＜小学生～一般＞	朝日中学校 卓球場	15:00～17:00		8	22		12	26		10	17	X			
運動効果測定・会員受付(木)			クラブハウス	14:00～16:30		12	26		9		30		14	21			
運動効果測定・会員受付(日)			クラブハウス	9:30～11:30	1				5				3				
会員受付 東刈谷小学校体育館(土)				13:30～16:30	ミニテニス、ミニバス開催時に事務局で受付可												
会員受付 上記以外も受け付けします					電話問い合わせ												

・19時以降、中学生以下の参加は保護者同伴又は送迎をお願いします。【事故防止のため】

種目により月1～4回開催。会場が確保できないとき又学校の修繕工事・行事で使えないとは中止になります

No.	曜	内 容
1		☆初心者の方歓迎!リズムカルな音楽に合わせて体を動かします。
2	月	☆子供から大人まで多世代が参加。経験、未経験OK!仕事を終えてGO朝スポ ラケット教室用有ります
3		☆子供からシニアまで卓球を楽しみましょう!指導者はいません。ボール持参です。
4		☆初めてエアロビを習う方にお勧め!音楽に合わせて体を動かし、ストレス解消!!
5		☆元気はつらつ背筋をのばしてステップも軽やか。初心者も出来る範囲で楽しみましょう!
6	火	☆バランスアップ、肩こりや腰痛予防、エアロビと筋力アップ男性も参加しやすい講座。
7		☆バスケで運動不足解消!中学生以上参加出来ます。
8		☆参加人数が多いので継続状況により新規参加者を制限しています。
9		☆4年生から参加出来ます。エアロビやヨガも行います。男性の参加OK。親子で参加できます。
10	水	☆男子も参加しています。音楽に合わせて踊ったり体操を行い、運動能力向上、運動神経や体幹を鍛えます。
11		☆3B(ボール、ベル、ベルダー)を使い運動し易いように工夫された体操と、エアロビも行います。男性参加OK
12		☆テニスとの違いは必ずフンバウンドで打ち合いボレー禁止、幅広い年代で楽しめます。ラケット貸します
13		☆指導者はいませんが戦術、技術向上運動不足解消に楽しく運動しています。シャトル持参
14	木	☆開催時間は9時15分からです。初めての方も後方で見よう見まねでやれば大丈夫!
15		☆2/月回開催講座なので無理なく参加できます。筋力、柔軟、肩こり、腰痛予防、姿勢もよくなります。
16	木	☆定年後の参加者が増えました。女性は若い年代が多く参加しています。初心者も安心して参加できます
17		☆骨盤矯正や体の歪の矯正や体幹を鍛えます。女性に人気のある講座です。
18	金	☆初心者も安心して参加できます。経験者も参加できます。ダンベルの代わりにペットボトル2本持参。
19		☆経験者歓迎・簡化24式と扇を主に練習しています。男性も多く参加しています。
20		☆初心者を対象にした講座なので安心して参加できます。定年後の男性も参加しています。若い女性から70歳代とさまざまな年齢です。簡化24式を繰り返して練習するので気楽に参加できます。
21		☆初心者から経験者、学生と幅広い年代がいろいろな目的で参加しています。
22		☆指導者はいませんが皆で協力して週末は卓球を楽しんでいます。ボール持参。
23		☆初心者歓迎!若い年代歓迎!フォークダンスで世界の曲を踊りましょう!男性参加OK
24		☆毎月1回開催し昨年は伊良湖の菜の花、高遠のしだれ桜、入笠山のスズラン、大井川鉄道に乗ったり、東海自然歩道も歩きました。今年も大人の遠足楽しみましょう!
25		☆老若男女参加しています。皆んなで協力してテニス楽しんでいます。ボール持参
26	土	☆運動不足のお父さんお母さんにお勧め講座です。もちろん20代～の若い方たちも大歓迎!
27		☆基本練習とゲームの基本を覚えます。子供と一緒にバスケットを楽しみたい方歓迎! 男の子たちが多く参加しています。
28	日	☆足は第二の心臓と言われています。遅く歩いても大丈夫。歩いて健康維持しましょう!
29		☆月2回開催だから参加し易い講座。、指導者がいるので初心者も安心して参加出来ます。
PM AM	木 日	☆会員受付や血液さらさら度測定が出来ます。活動写真を見に来て下さい。
PM	土	☆ミニテニス、ミニバス講座に、事務局がいる時は会員受付をします。問い合わせ 090-7862-2049
		☆上記以外でも会員受付します。問い合わせ 090-7862-2049